



前言

心臟疾病為國人十大死因之第二位，由於不易察覺且死亡率高，所以更不容輕忽。當有呼吸喘、活動無耐力及胸悶不適等症狀可能為心衰竭表徵。可藉由復健運動來改善心臟功能。

為什麼要做心臟手術？

當冠狀動脈阻塞血管太嚴重或是有瓣膜問題，採藥物治療後效果不佳時，經醫師評估需進行心臟手術。

什麼是心肺復健運動？

為規律及使用大肌肉之有氧運動，包含：深呼吸咳嗽、肢體運動、床上抬臀、床上腳踏車、下床站立，藉由運動回復身體與心肺功能。

剛手術完適合做運動嗎？

醫護人員會依您情形設計運動計畫，於術後 12 小時病情穩定，即可開始。

誰來教我做運動？

由成大醫院醫護團隊：醫師、復健科醫師、物理治療師、護理師、呼吸治療師等，依情況協助您做運動。

一天需要幾次復健運動？

每天一至兩次，每次至少 5-10 分鐘，並採漸進式運動。

運動對我有何好處？

美國心臟學會指出，住院期間及早進行心肺復健運動可改善心臟功能、降低死亡率及增進自我滿意度，並可提早出院。

禁忌動作和注意事項

運動過程中應小心勿拉扯到身上管路，避免擴胸以及憋氣用力情形，過程中若有任何不適應立即停止。



呼吸訓練 每日 10-20 次



圓唇吐氣：
鼻子吸氣 2 秒，
嘟嘴圍成圓形吐
氣 4 秒。



橫膈呼吸：
家屬將手放於
肋骨下緣，病
人吸氣時努力
將肋骨撐開。

抬臀運動 每日 2 次，每次 5-10 下



雙腳踩床，臀
部抬高(家屬可
協助扶助髖
骨)。

手腕運動 每日 2 次，每項 15-20 下



手腕轉動。



手腕向前及向
後來回擺動(招
財貓動作)。

手肘運動 每日 2 次，每項 15-20 下



上臂維持不動，
前臂向上舉。



單手由前，接
著再向上舉
高。

下肢關節運動 每日兩次，每項 15 下



大腿向外伸展，
小腿打直。



腳踝以順(逆)時
鐘方向旋轉。



將大腿抬高，小
腿及大腿成 90
度。



製作單位：外科加護病房第三區
醫學院物理治療系
製作日期：105.1
修訂日期：111.09
23-2-002